Texas Heat Wave

"Neighbors helping neighbors"

División de la Preparación para Emergencias de TDH: 512-834-6700

La humedad y el calor excesivos ponen en peligro a los estudiantes

Este año ha habido una ola casi interminable de altas temperaturas y se espera que dure hasta los primeros meses del año escolar. Las altas temperaturas ponen en peligro la salud de los estudiantes que empiezan las actividades extracurriculares de la temporada. Es supremamente importante que los maestros de educación física, los entrenadores, los directores de las bandas y de las porras y los que supervisan las actividades físicas comprendan los riesgos que corren los estudiantes que hacen ejercicio bajo condiciones de humedad y calor excesivos. El riesgo de sufrir insolación o colapso por calor aumenta significativamente con el aumento de las temperaturas a 90 grados F y con hasta 20 por ciento de humedad.

Por eso, antes de hacer los planes de clase y los horarios de práctica por favor tenga en cuenta lo siguiente:

- Comience con calma, y espere a que los estudiantes recuperen el estado fisico. Hasta los mejores atletas al regresar a la escuela han perdido la capacidad aeróbica que tenían al terminar la temporada anterior.
- Aconséjeles a los estudiantes que usen ropa de color claro, que les quede suelta y que permita que el aire refresque la piel.
- Asegúrese de que los estudiantes tomen líquidos aun antes de que sientan sed. Puede que no se den cuenta de que tienen sed hasta después de que el cuerpo necesita los liquidos. Siempre haga que los estudiantes tomen líquido antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Los estudiantes se pueden acostumbrar a hacer ejercicio en clima caliente, pero lo deben hacer gradualmente. Los estudiantes que diariamente hacen ejercicio entre moderado y vigoroso necesitan de cinco a siete días para acostumbrarse a hacer ejercicio en clima caliente. Aquellos que tienen un horario de ejercicio más irregular, tardarán más tiempo en adaptarse.
- Si los estudiantes tienen que hacer ejercicio afuera, deben comenzar con una cantidad de ejercicio altemada con el doble de descanso. Por ejemplo, cada cinco minutos de ejercicio moderado a vigoroso debe estar seguido de 10 minutos de descanso y reemplazo de líquidos. Igualmente, 10 minutos de ejercicio exige 20 minutos de descanso y reemplazo de lfquidos. A medida que el estudiante se adapta al calor, gradualmente aumenta el tiempo de ejercicio y se reduce el tiempo de descanso.
- El agua es el mejor líquido para el cuerpo. Sin embargo, los líquidos que contienen no más de 7 por ciento de azúcar (las bebidas deportivas) tambien se pueden tomar.

Ponga atención a los siguientes síntomas de enfermedad causada por el calor

No hay dos niiios iguales, eso quiere decir que hay que supervisar constantemente a todos los estudiantes o atletas para asegurar que no muestren sintomas de enfermedad causada por el calor. **Puede que los estudiantes no le presten atención a la gravedad de la enfermedad causada por el calor, pero los entrenadores y directores sí tienen que actuar cuando aparezcan los síntomas.** Aprenda a reconocer las señales de advertencia de las enfermedades más peligrosas causadas por el calor: **la insolación y el colapso por calor.** Esté listo para dar inmediatamente la atención necesaria.

Padecimiento	Síntomas	Atención
Insolación	Temperatura normal o un poco elevada Piel pálida y húmeda y demasiado sudor Debilidad general y posible dolor de cabeza Nausea y/o vómito Mareo y/o desmayo	Ten-nine la actividad inmediatamente. Lleve a la victima a un lugar fresco y seco y déle mucho líquido. No comience la actividad de nuevo hasta que se normalice el equilibrio de los liquidos (entre uno y dos días).
Colapso por calor	Alta temperatura (106° F o más) Piel caliente, roja y seca Pulso rápido y fuerte Perdida del conocimiento	Requiere atención médica inmediata. Mientras espera la llegada de personal medico, lleve a la víctima a un lugar fresco.

Recomendaciones de la Asociación de Texas para la Salud, la Educación Física, la Recreacih y el Baile, 6300 La Calma, Suite 100, Austin, Texas 78752. Teléfono: 512-459-1299.